

Italienische Pasta-Bowl mit Büffelmozzarella

selbst gemachtem Antipasti-Gemüse und Basilikumpesto

Vegetarisch | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 1093 kcal • Tag 5 kochen



Büffelmozzarella



geriebener Hartkäse



Tomaten



Penne



Zucchini



rote Spitzpeperoni



Basilikumpaste



Knoblauchzehe



Basilikum



Sonnenblumenkerne

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Zucker*, Weißweinessig*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleine Schüssel, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

		2P		4P
Büffelmozzarella 7)	1x	125 g	2x	125 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1x	20 g	1x	40 g
Tomaten	2x	100 g	4x	100 g
Penne 15)	1x	270 g	1x	500 g
Zucchini	1x	220 g	2x	220 g
rote Spitzpeperoni	1x	100 g	2x	100 g
Basilikumpaste	1x	15 ml	1x	24 ml
Knoblauchzehe	1x	4 g	2x	4 g
Basilikum	1x	10 g**	1x	10 g
Sonnenblumenkerne	1x	20 g	1x	40 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	845 kJ/ 202 kcal	4573 kJ/ 1093 kcal
Fett	10.29 g	55.65 g
- davon ges. Fettsäuren	3.13 g	16.92 g
Kohlenhydrate	20.09 g	108.69 g
- davon Zucker	2.79 g	15.08 g
Eiweiss	6.78 g	36.66 g
Salz	0.218 g	1.181 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze **reichlich Wasser*** im Wasserkocher.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** schräg in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Spitzpeperoni halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Knoblauch mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst.



Gemüse backen

Zucchettis, **Peperonistreifen** und **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 10 – 15 Min. backen.

In einen grossen Topf **reichlich heisses Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Penne darin je nach Vorliebe 10 – 12 Min. garen.

Sonnenblumenkerne für 5 Min. auf dem Backblech mitgaren.



Tomatensalat zubereiten

Tomaten in dünne Spalten schneiden.

Kleine **Basilikumblätter** abzupfen.

Restliche **Basilikumblätter** und stiele beiseitestellen.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenspalten** und kleine **Basilikumblätter** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Essig*** und 1 Prise **Zucker*** vermischen und kurz marinieren lassen.



Für das Pesto

Knoblauch aus dem **Ofengemüse** entfernen und abziehen.

In einem hohen Rührgefäss **Sonnenblumenkerne**, **Knoblauch**, **Hartkäse**, **Basilikumstiele** und blätter, **Basilikumpaste**, 3 EL [6 EL] **Öl*** und, und 3 EL [6 EL] **Wasser*** mit einem Stabmixer zu einem feinen **Pesto** verarbeiten.

Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Gemüse und Pasta vollenden

Gebackenes **Gemüse** in eine grosse Schüssel geben und 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig*** unterrühren.

Penne nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und gleich zurück in den Topf geben.

Hälfte des **Pestos** dazugeben und alles gut miteinander mischen.



Anrichten

Penne auf tiefe Teller verteilen.

Antipasti-Gemüse und **Tomatensalat** dazu anrichten.

Mozzarella halbieren und je eine Hälfte in die Mitte der Bowl setzen.

Mozzarella mit ein wenig **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Pasta Bowl mit restlichem **Pesto** geniessen.

En Guete!

Italian pasta bowl with buffalo mozzarella, home-made antipasti vegetables and basil pesto

Vegetarian | Lots of vegetables | 30-40 minutes • 1.093 kcal • Cook on day 5



Buffalo mozzarella



Grated hard cheese



Tomatoes



Penne



Courgette



Red pointed pepper



Basil paste



Garlic clove



Basil



Sunflower seeds



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

Water*, oil*, pepper*, salt*, olive oil*, sugar*, white wine vinegar*, balsamic vinegar*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 tall mixing bowl, 1 small bowl, 1 hand blender, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Buffalo mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Penne 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 540 g)
Calories	845 kJ/ 202 kcal	4.573 kJ/ 1.093 kcal
Fat	10.29 g	55.65 g
- incl. saturated fats	3.13 g	16.92 g
Carbohydrate	20.09 g	108.69 g
- incl. sugar	2.79 g	15.08 g
Protein	6.78 g	36.66 g
Salt	0.218 g	1.181 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Get started

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Heat plenty of water* in the kettle.

Cut off the ends of the courgette and cut the courgette diagonally into 0.5 cm thin slices.

Halve the pointed pepper, remove stalk and core, and cut pepper halves into strips 1 cm wide.

Press down on the garlic with the back of a knife until the skin loosens a little.



Roast the vegetables

Spread courgette slices, pepper strips and garlic on a baking tray lined with baking paper.

Season with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*, then bake for 10-15 min.

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Cook penne in the pot for 10-12 min. according to preference.

Cook sunflower seeds on the baking tray for 5 min.



Prepare tomato salad

Cut the tomatoes into thin slices.

Pluck small basil leaves.

Set the remaining basil leaves and stems aside.

In a small bowl, mix the tomatoes and small basil leaves with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar* and 1 pinch of sugar*, then leave to marinate briefly.



For the pesto

Remove garlic from the baked vegetables and peel it.

In a tall mixing bowl, use a hand blender to mix sunflower seeds, garlic, hard cheese, basil stems and leaves, 3 tbsp. [6 tbsp.] oil* and 3 tbsp. [6 tbsp.] water* into a fine pesto.

Season with salt* and pepper* according to taste.

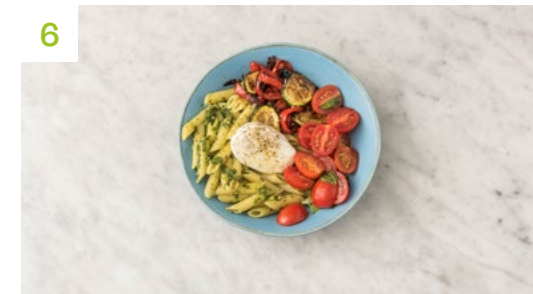


Finish vegetables and pasta

Put baked vegetables into a large bowl and stir in 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar*.

Drain the penne in a sieve after cooking, then return to the pot.

Add half of the pesto and mix everything together well.



Serve

Apportion penne onto deep plates.

Add antipasti vegetables and tomato salad.

Halve the mozzarella and put one half in the middle of each bowl.

Sprinkle mozzarella with a little olive oil* and season with salt* and pepper*.

Enjoy pasta bowl with the rest of the pesto.

Bon appetit!

Bol de pâtes à l'italienne avec de la mozzarella de bufflonne, des antipasti de légumes maison et du pesto au basilic

Végétarien | Beaucoup de légumes | 30 – 40 minutes • 1.093 kcal • Cuisiner au 5e jour



Mozzarella de bufflonne



Fromage à pâte dure râpé



Tomates



Penne



Courgettes



Poivrons longs rouges



Pâte de basilic



Gousse d'ail



Basilic



Graines de tournesol

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Eau*, huile*, poivre*, sel*, huile d'olive*, sucre*, vinaigre de vin blanc*, vinaigre balsamique*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 bol mélangeur, 1 bol, 1 mixeur, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mozzarella de bufflonne 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Penne 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 540 g)
Valeur calorique	845 kJ/ 202 kcal	4.573 kJ/ 1.093 kcal
Lipides	10.29 g	55.65 g
- dont acides gras saturés	3.13 g	16.92 g
Glucides	20.09 g	108.69 g
- dont sucre	2.79 g	15.08 g
Protéines	6.78 g	36.66 g
Sel	0.218 g	1.181 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Pour commencer

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

Faire chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

Couper les extrémités de la courgette et débiter en biais en rondelles fines de 0.5 cm.

Couper en deux le poivron long, retirer la partie dure et les graines, puis couper en morceaux de 1 cm de large.

Presser l'ail avec le dos d'un couteau jusqu'à ce que la peau se détache légèrement.



Pour le pesto

Sortir l'ail et le peler.

Dans un bol mélangeur, mixer l'ail, les graines de tournesol, le fromage râpé, les tiges et les feuilles de basilic, la pâte de basilic, 3 cs [6 cs] d'huile* et 3 cs [6 cs] d'eau* avec un mixeur afin d'obtenir un pesto homogène.

Assaisonner avec du sel* et du poivre* selon les goûts.



Cuire les légumes

Répartir les tranches de courgette, les morceaux de poivron et l'ail sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre* et enfourner 10 à 15 min.

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Faire cuire les penne 10 à 12 min.

Ajouter les graines de tournesol sur la plaque de four pour les 5 dernières minutes.



Terminer les légumes et les pâtes

Verser les légumes cuits dans un saladier et y ajouter 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique*.

Une fois le temps de cuisson écoulé, égoutter les penne dans une passoire, puis les remettre dans la casserole.

Ajouter la moitié du pesto et bien mélanger.



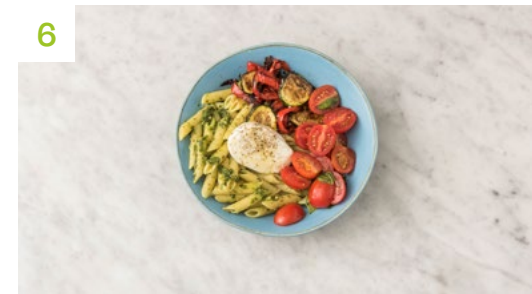
Préparer la salade de tomates

Couper les tomates en fines tranches.

Arracher de petites feuilles de basilic.

Mettre de côté les feuilles et les tiges de basilic restantes.

Dans un bol, mélanger les tranches de tomates et les petites feuilles de basilic avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] de vinaigre* et 1 pincée de sucre*, puis laisser mariner brièvement.



Dresser

Répartir les penne dans des assiettes creuses.

Servir avec l'antipasti de légumes et la salade de tomates.

Couper la mozzarella en deux et placer une moitié au milieu de chaque bol.

Arroser la mozzarella d'un peu d'huile d'olive* et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Déguster le bowl de pâtes avec le reste du pesto.

Bon appétit !